



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Pomoc rodziny i szkoły dziecku przeżywającemu żałobę : refleksje o śmierci

Author: Natalia Ruman

Citation style: Ruman Natalia. (2014). Pomoc rodziny i szkoły dziecku przeżywającemu żałobę : refleksje o śmierci W: U. Szuścik, B. Oelszlaeger-Kosturek (red.), "Dziecko w świecie innowacyjnej edukacji, współdziałania i wartości. T. 2." (s. 163-178). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIWERSYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Natalia Ruman

Pomoc rodziny i szkoły dziecku przeżywającemu żałobę Refleksje o śmierci

W pierwszą rocznicę beatyfikacji Jana Pawła II warto przypomnieć anegdotę: Papież na pytanie zadane przez amerykańską dziennikarkę, co Kościół zrobi, gdy zostanie wynaleziony lek na nieśmiertelność, odpowiedział, że „nasza wiara tym się nie zajmuje”.

O śmierci w swym największym dziele *Pampaedia* Jan Amos Komeński w szkole rodzin odpowiednio przyporządkował szkołę umierania, zaznaczając tym samym, że śmierć, tak jak narodziny, daje czemuś początek.

Śmierć – ogólne rozważania

Problemem współczesnej kultury jest bezradność wobec śmierci, proces umierania został wyrzucony poza nawias życia społecznego. Często we wzajemnych relacjach rodzinnych umieranie stanowi temat tabu. Choć o śmierci słyszymy każdego dnia, adekwatnie opisać jej nie potrafimy, ponieważ po tej stronie życia znana jest tylko jego ziemską perspektywę. Człowiek staje wobec śmierci samotny, nie znajdując oparcia w otoczeniu społecznym¹. Epikur pisał o śmierci: „dopóki jesteśmy my, nie ma śmierci, odkąd jest śmierć – nie ma już nas” – to niemożliwość bezpośredniego doświadczenia „mojej” śmierci powoduje, iż świadomość i śmierć wykluczają się². Okazuje się, że gdy świadomość nieuchronności śmierci zdołamy uczynić częścią życia, zyskujemy bezcenną okazję odkrycia sensu naszego istnienia. Tak jak utrata bliskich sprawia, że odkrywamy najgłębszy wymiar naszej miłości do nich – podobnie bliskość śmierci

¹ A. Kruczkowska: *Ewolucja postaw wobec śmierci. Średniowiecze a współczesność*. „Studia Psychologiczne” 1983, nr 1–2, s. 121.

² Szerzej na temat zasadności tej tezy zob. I. Ziemiński: *Zagadnienie śmierci w filozofii analitycznej*. Lublin, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, 1999.

może uczynić nasze życie ważniejszym, pełniejszym niż wszystko, czego wcześniej doświadczaliśmy. Chrześcijanie wierzą w życie po śmierci, dla nich życie na ziemi jest etapem na drodze do Boga. Śmierć stanowi integralną część życia człowieka, życia, w którym wszystko podlega procesowi rozwoju i dojrzewania i również dorastanie do śmierci podlega procesowi rozwoju. Dlatego w życiu należy starać się nabywać umiejętności bycia gotowym na przyjęcie śmierci. Sposób przyjmowania i przeżywania każdej sytuacji jest warunkowany stopniem naszej dojrzałości³.

Śmierć jest sytuacją, w której człowiek doświadcza w sposób osobowy całkowitej bezradności. Uczuciem związanym z tą sytuacją jest lęk – zjawisko zazwyczaj wielopoziomowe i wielowymiarowe. K. Dąbrowski, przedstawiając śmierć jako obecną w życiu człowieka od momentu narodzin, zauważa, że jednostka osiągnąca w życiu dojrzałość jest zdolna niwelować jej destrukcyjny charakter, uzyskując dzięki niej możliwość przechodzenia od wartości konkretnych do transcendentnych. Najniższy poziom postawy tanatycznej cechuje brak skłonności do refleksji nad śmiercią i odrzucenie ze świadomości tego, że jest ona zjawiskiem realnym. Wysoki lub najwyższy poziom nastawienia do śmierci to postawa refleksyjna⁴.

Tanatopsychologia zajmuje się szeroko rozumianą problematyką postawy wobec śmierci, a zwłaszcza lęku przed śmiercią, bada i wyjaśnia wszelkie uwarunkowania, właściwości i korelaty lęku tanatycznego, jak pisze w swej książce Józef Makselon, lęku wobec śmierci⁵. Autor pokazuje źródła tych sprzeczności i próbuje odpowiedzieć na pytanie, jakie są powiązania między zmiennymi egzystencjalnymi a lękiem przed śmiercią. Owe zmienne to: poczucie sensu życia, przeżywanie osamotnienia, percepcja upływu czasu i życia oraz relacja do transcendencji. Tworzą one, jak pisze autor, „taki zbiór doznań, perspektyw i charakterystyk człowieka, który najbardziej wyznacza jakość jego życia, konstytuując zarazem niepowtarzalny typ doświadczenia bycia sobą”⁶.

Śmierć jest wielką tajemnicą. Zygmunta Freud, określając reakcję na utratę bliskiej osoby, stwierdza, że jest to załamanie w naszym systemie myślowym negacji śmierci. Nie można już dłużej zaprzeczać realności śmierci i wtedy w człowieku pojawia się stan smutku i przygnębienia⁷. Freud mówił o całkowitym załamaniu, jeśli „śmierć zabrała nam osobę bliską. Wraz z nim grzebiemy nasze nadzieje, pretensje, przyjemności, jesteśmy nieutuleni w bólu i wzdramamy się przed możliwością przeżycia go

³ S. Levine: *Kto umiera? Sztuka świadomego życia i świadomego umierania*. Tłum. B. Kuchta. Warszawa, Wydawnictwo „Szafa”, 1999, s. 27.

⁴ K. Dąbrowski: *Trud istnienia*. Warszawa, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, 1986, s. 96–98.

⁵ Na podstawie bogatej literatury autor przytacza wiele ciekawych badań, by odpowiedzieć na pytanie, od czego zależy to, że jedni są bardziej, a inni mniej owładnięci lękiem śmierci, czy ma na ten stan wpływ rodzaj płci, wiek, wykonywany zawód, a może śmierć bliskich osób wzmacnia czy osłabia lęk śmierci. Postawa człowieka wobec śmierci wydaje się ściśle łączyć z postawą religijną, chociaż doniesienia z badań były różne, zob. J. Makselon: *Lęk wobec śmierci. Wybrane teorie i badania psychologiczne*. Kraków, Polskie Towarzystwo Teologiczne, 1988; J. Makselon: *Antropologiczne implikacje badań tanatopsychologicznych*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 1, s. 29–39.

⁶ M. Białecka-Pikul: *Wobec śmierci*. „Znak” 1991, nr 2, s. 135–137.

⁷ Śmierć kogoś bliskiego daje pojęcie o definitywności i nieodwołalności, o którą chodzi w śmierci, coś podobnego do własnej śmierci, choć nie jest jeszcze śmiercią swoją, zob. A. Ostrowska: *Śmierć w doświadczeniu jednostki i społeczeństwa*. Warszawa, Wydawnictwo PAN, 1997, s. 209 n.

przez kogoś innego”⁸. Jak pisze Bauman, jesteśmy powiązani w relacji w świecie z bliskimi „Ja – Ty”. Tak się składa, że ci wybrani inni umierają, zabierając swoje światy ze sobą w nieistnienie, i ta niemożność pełnego ich zastąpienia daje wgląd w prawdziwy sens „wyjątkowości” i „definitywności”, umożliwiając nam antycypowanie sensu naszej własnej śmierci, to upiorne, niesamowite doświadczenie pustki świata – pośredni wgląd w sens śmierci⁹.

Współczesna cywilizacja z obowiązujących obyczajów systematycznie stara się usunąć żałobę, a człowiek powinien kultywować ją po to, by symbolicznie śmierć pokonać. Żałoba przypomina, że śmierć jest obecna i okrutna, zarazem jednak ukazuje, że nie ma nad nami władzy absolutnej, że nie pozwolimy na wydarcie z pamięci tych, których obecności nas pozbawiła. W żałobie wyrażamy własną rozpacz, a jednocześnie mówimy śmierci „nie”, przedłużamy czyjeś istnienie, nie pozwalamy, by zmarły został całkowicie unicestwiony, a przynajmniej – zapomniany¹⁰.

Śmierć, żałoba – potrzeba rytuałów

Marginalizowanie tematów związanych ze śmiercią ma swoją naturalną przyczynę w tym, że nie lubimy myśleć o rzeczach wywołujących lęk, niepokój czy zaburzających jakość naszego życia. Jest to oczywiście po części „zdrowe” podejście, ale ma również swoje negatywne konsekwencje z punktu widzenia społeczeństwa i osób przeżywających stratę i żałobę. Postawa „unikania problemu” śmierci oraz następującej po niej żałoby często powoduje naszą ucieczkę od ludzi, którzy doświadczyli straty bliskiej osoby. Jeśli nawet nie uciekamy, często nie jesteśmy mentalnie gotowi do tego, aby skutecznie przyjść z pomocą. Temat śmierci i straty jest dla nas obcy, a to kłóci się z doświadczeniem osoby, której próbujemy przyjść z pomocą. To społecznie powszechne unikanie i przemilczanie rzeczywistości śmierci stanowi problem, który ma swoje konsekwencje również w naszych relacjach wobec osób przeżywających stratę oraz osierocenie.

Rytuały żałobne coraz częściej traktowane są jako zbędna tradycja, jednak dla procesu przezwyciężania bólu cenne są takie obrzędy, jak: pogrzeb, osobiste pożegnanie, spotkanie rodziny po pogrzebie, okres oficjalnej żałoby, zachowanie pamiątek, świadome przeżywanie kolejnych rocznic śmierci. Gdy bliska osoba jest pochowana bez naszego udziału, wtedy cierpimy jeszcze bardziej, gdyż zaczynamy dotkliwie odczuwać fakt, że nie pożegnaliśmy się ze zmarłym. Udzielanie mądrej pomocy komuś, kto przeżywa żałobę, jest możliwe tylko wtedy, gdy potrafimy przyjąć dojrzałą postawę wobec własnej śmierci. Sposób przeżywania czyjeś śmierci i żałoby mówi zawsze coś ważnego o nas samych oraz o naszym obecnym sposobie istnienia.

⁸ Z. Freud: *Aktualne uwagi o wojnie i śmierci*. W: *Pisma społeczne*. (Dziela. T. IV). Przeł. R. Reszke. Warszawa, Wydawnictwo „KR”, 1998, s. 39–40.

⁹ Z. Bauman: *Płynny lęk*. Przeł. J. Margański. Kraków, Wydawnictwo Literackie, 2008, s. 78–79.

¹⁰ I. Ziemiński: *Obecność i nieobecność śmierci*. „Etyka” 2000, nr 33, s. 25–28.

Przeżywając żałobę, często zapomina się o dzieciach. Wynika to czasami z braku wiedzy o tym, co dzieci czują, stykając się ze śmiercią. Dorośli nie potrafią odczytać myśli i uczuć dzieci, jak przeżywają przykrość i smutek po stracie bliskiej osoby, gdyż ich zewnętrzne zachowanie nie wskazuje na przeżyty żal, tak jak u dorosłych.

Jeśli szkoła chce pomóc dziecku w uporaniu się ze śmiercią bliskiej osoby, należy uwzględnić to, co się dzieje w rodzinie. Wzorce rodzinne i doświadczenia dziecka wyniesione z domu, z najbliższego otoczenia mają wpływ na sposoby reagowania dziecka na utratę bliskiej osoby.

Śmierć ma szczególne znaczenie dla dziecka, zwłaszcza gdy weźmiemy pod uwagę jeszcze ograniczone rozumienie świata i nieukształtowane w pełni dziecięce strategie radzenia sobie z problemami. Jest ona jednym z najważniejszych czynników występowania zaburzeń depresyjnych. Aby pomóc dzieciom w radzeniu sobie ze śmiercią osób bliskich, należy zrozumieć, które ich reakcje są prawidłowe i właściwe dla określonych etapów procesu żałoby. Każde dziecko i każda rodzina są jedyne w swoim rodzaju, należy rozpatrywać ich problemy indywidualnie¹¹.

Zagadnienie śmierci i umierania w rozwoju świadomości dzieci

Poniższe zagadnienia podkreślają w różny sposób bezbronność dziecka wobec rozłąki oraz ukazują, jak jego stosunek do czasu wpływa na koncepcję śmierci drugiej osoby; są to:

- „Jestem nieobecny” – nie jesteś w przestrzeni percepcyjnej dziecka w danym momencie, więc nie ma cię wcale.
- „Jestem opuszczony” – zniknięcie osoby bliskiej z percepcyjnego obszaru dziecka ma wpływ na jego zmysł bezpieczeństwa. Dziecko nie jest świadome nieobecności dorosłych, lecz obecności nieprzyjemnych uczuć.
- „Jestem wyalienowany” – absencja dorosłego, połączona z występującym u dziecka uczuciem opuszczenia, rozkłada się na ogólne pojęcie separacji, odłączenia od najwcześniejszego źródła kontaktów.
- „Ta separacja nie ma granic” – dziecko nie potrafi odróżnić czasowej rozłąki od nieodwracalnej separacji¹².

Spojrzenie dziecka na zagadnienie śmierci i umierania zmienia się w zależności od wieku. Naukowcy są zgodni, że percepcja śmierci przez dziecko w wieku od 2 do 9 lat

¹¹ M. Herbert: *Żałoba w rodzinie*. Przeł. M. Gajdzińska. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2005, s. 33 i n.

¹² W percepcji śmierci u dzieci wyróżnia się trzy aspekty: kształtowanie się obrazu śmierci u dzieci zdrowych, postrzeganie przez dzieci umierające własnej śmierci i postawy dzieci wobec realnej śmierci osób najbliższych. To, w jaki sposób dzieci sobie tłumaczą śmierć i żałobę, jest związane z etapem ich rozwoju poznawczego, emocjonalnego i fizycznego, zob. A. Wysocańska: *Spojrzenie dziecka na zagadnienia umierania i śmierci*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 3, s. 587.

przebiega zgodnie ze stadiami rozwoju poznawczo-rozwojowego Piageta – to sposób kształtowania się wiedzy poznawczej w zakresie zdolności myślenia na przestrzeni czasu¹³.

Śmierć jest pojęciem abstrakcyjnym, trudnym do zrozumienia przez dziecko. Jest jednocześnie zjawiskiem nieodłącznie towarzyszącym ludzkiej egzystencji. Dzieci do 2. roku życia nie rozumieją tego zjawiska, gdyż nie posiadają umiejętności pojmowania pojęć abstrakcyjnych. Jednak gdy nie ma przy nich osoby im bliskiej, budzą się w nich mieszane uczucia: lęku, nadziei, rozpacz. Do 3. roku życia, po przejściu ze stadium sensoryczno-motorycznego przed budowaniem definicji na poziomie werbalnym, posiadają w sobie duże źródło niepokoju na temat śmierci. Dziecko dwu-, trzyletnie postrzega śmierć jako zanik ruchu, a następnie niezdolność jedzenia, picia i czucia. Dla dziecka w tym wieku świat zamyka się w teraźniejszości. Odejście bliskiej osoby na godzinę znaczy dla niego niemal tyle samo, co odejście na zawsze po śmierci. Jeśli kogoś nie ma, to tak jakby dla dziecka nie żył. Śmierć traktowana jest jako stan czasowy, odwracalny, podobny do snu. Chociaż dzieci nie kojarzą śmierci z trwałą stratą, to wyczuwają w niej coś zagrażającego i reakcje na słowo „śmierć” są bardziej intensywne. W 3. roku życia dziecko potrafi poradzić sobie z rozłąką trwającą kilka godzin, jednak nie potrafi odróżnić czasowej rozłąki od nieodwracalnej separacji.

Dziecko w wieku 3–4 lat nie rozumie pojęcia śmierci. Jego lęk, smutek i żal jest spowodowany silnymi reakcjami emocjonalnymi bliskich.

W 4. roku życia pojawia się zainteresowanie śmiercią – dla dziecka umrzeć to tyle samo co żyć, lecz w zmienionych okolicznościach, to dziecku zmienia się świat, gdyż nie może zobaczyć zmarłej osoby, a ona żyje na cmentarzu i wie, co się dzieje na ziemi.

Gdy dziecko ma 5 lat, zaczyna myśleć dedukcyjnie, tworzy pojęcia przestrzeni i czasu oraz kategoryzuje przedmioty – wtedy pojawia się pierwsze kryterium, które odróżnia żywego od zmarłego, jest nim kryterium ruchu. Dziecko zadaje wiele pytań, jednak nie sądzi, by każdego to mogło spotkać, uważa, że umierają tylko najstarsi. Inne dzieci uważają, że umrzeć znaczy to samo co żyć, tylko w innych okolicznościach, zmarły żyje dalej, oddycha, czuje, wie, co się dzieje na ziemi. Pięciolatek wierzy niekiedy w odwracalność śmierci, czyli że przez chwilę można być martwym, a potem znów wrócić do życia. W tym wieku pojawiają się bardziej szczegółowe pytania o fizyczną stronę umierania. U dzieci sześcioletnich śmierć łączy się z podeszłym wiekiem, sądzą, że starsi ludzie umierają jako pierwsi. Dziecko siedmioletnie łatwiej przyjmuje śmierć, gdy wierzy w życie pozagrobowe. Wykazuje duże zainteresowanie przyczynami śmierci: chorobami, wypadkami, podeszłym wiekiem. Pojawia się próba wiązania śmierci z pewnymi sytuacjami (np. z wypadkiem ulicznym) – co oznacza, że „jeśli będę ostrożny...”. W późniejszych latach u dziecka siedmio-, ośmioletniego śmierć zaczyna budzić lęk, bywa wyobrażana jako istota, która może przyjść po człowieka i zabrać go ze sobą. Dziecko ośmio-, dziewięcioletnie zaczyna odbierać śmierć jako zjawisko biologiczne, powszechne w przyrodzie. Perspektywa własnej śmierci jest nazbyt odległa, aby mogło ją sobie wyobrazić. Dlatego perspektywa własnej śmierci jest jeszcze nierealna. Pojawia się lęk przed śmiercią osób bliskich – rodziców. Dziecko kształtuje dojrzałe

¹³ Szerzej: J.S. Turner, D.B. Helms: *Rozwój człowieka*. Warszawa, WSiP, 1999, s. 51 i n.

rozumienie pojęcia śmierci od około 10. roku życia. Zaczyna rozumieć, że śmierć jest czymś nieodwracalnym i ostatecznym, że przestaje się oddychać i poruszać. Pojawia się u dziecka koncepcja własnej śmierci. Nastolatki przyjmują śmierć z większym zrozumieniem¹⁴.

Między 5. a 9. rokiem życia dominuje obraz śmierci jako osoby. Dzieci przedstawiają to zazwyczaj w dwóch kategoriach: śmierć jako żywa postać (anioł) oraz jako osoba zmarła (różne interpretacje szkieletu). W wieku 6 lat dziecko odróżnia śmierć od snu, rozumie, że jest to proces nieodwracalny i powszechny. W tym wieku dziecko nie rozumie jeszcze słowa „przemijalność”. Brak jest u niego reakcji lękowych, chyba że umiera ktoś mu bliski, wtedy wini osobę zmarłą za to, że odeszła, ponieważ nie jest w stanie zrozumieć konieczności śmierci, dalej nie dopuszcza śmierci własnej.

W 7. roku u dziecka pojawia się lęk przed śmiercią własną, chociaż wydaje się niemożliwa, zastanawia się, co się dzieje po niej. Pojawia się u dziecka poczucie winy, odejście ukochanej osoby wiąże z karą, np. za bycie niegrzecznym. W okresie od 8. do 9. roku życia następuje u dziecka szybki rozwój myślenia, dlatego większość pojęć dotyczących śmierci zostaje dobrze ukształtowana. Dziecko spostrzega zewnętrzne objawy towarzyszące zgonowi, śmierć jest dostrzegalna i dotyczy bezpośrednio ciała ludzkiego. W tej fazie utrwała się lęk przed śmiercią. W wieku powyżej 10 lat pogląd na śmierć u dziecka jest bardzo realistyczny, dla niego śmierć jest naturalną częścią życia¹⁵.

Należy podkreślić, iż fazy percepcji śmierci nie zawsze są związane z wiekiem, wpływ mają także czynniki społeczno-kulturowe, a także osobiste doświadczenia. Całkowite rozumienie śmierci i własnej przemijalności pojawia się w wieku młodzieńczym. Młodzię reaguje na śmierć w sposób zbliżony do dorosłych, jednak ich aktywność życiowa wypycha ze świadomości śmierć na dalszy plan. Chrześcijanie wierzą w ciała zmarłych, wstanie i żywot wieczny. Śmierć jest postrzegana jako przejście przez próg do wiecznej rzeczywistości miłości, która jest trwalsza niż śmierć – to jest głównym celem życia każdego chrześcijanina i o takiej tajemnicy śmierci należy dzieciom mówić¹⁶.

Przy osiągnięciu osobowości ustosunkowanie się do śmierci jest jak gdyby wypadkową dwóch postaw:

- 1) rozumowej, obiektywnej, krytycznej – wyraża stosunek do śmierci jako powszechnego procesu dotyczącego danej jednostki jako „jednej z wielu”;
- 2) uczuciowej, dramatycznej – wyraża dramat, który przechodzi w stan spokoju, harmonii wewnętrznej, wiążącej się poprzez medytację z Bogiem, w którym zaprzeczenie życia biologicznego wiąże się z koniecznością życia nadzmysłowego. Pokora i poczucie, że jesteśmy drobiną w strukturze świata, wiara w zachowanie indywidualnego bytu duchowego¹⁷.

¹⁴ A. Bartoszek: *Człowiek w obliczu cierpienia i umierania. Moralne aspekty opieki paliatywnej*. Katowice, Wydawnictwo Księgarnia św. Jacka, 2000, s. 76; M. Leist: *Kinder begegnen dem Tod*. Wien, Herden, 1979, s. 17–21.

¹⁵ J. Rogalska: *Dziecko wobec własnej śmierci i przemijania*. „Życie Szkoły” 2006, nr 9, s. 12–15; A. Wysoczańska: *Spojrzenie dziecka na zagadnienia umierania i śmierci*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 3, s. 585–595; M. Herbert: *Żałoba w rodzinie...*, s. 33 i n.

¹⁶ A. Gretkowski: *Ból i cierpienie*. Płock, Wydawnictwo NOVUM, 2003, s. 127–131; A. Widera-Wysoczańska: *Świat dziecięcych doświadczeń związanych ze śmiercią*. „Nowiny Psychologiczne” 1992, nr 2, s. 96 i n.; A. Wysoczańska: *Spojrzenie dziecka na zagadnienia umierania i śmierci*. „Przegląd Psychologiczny” 1990, nr 3.

¹⁷ S. Bielorusow: *Psychologia lęku przed śmiercią*. „Forum Psychologiczne” 2002, nr 1, s. 7–9.

Percepcja śmierci i przeżywanie żałoby

We współczesnych encyklopediach czy leksykonach trudno znaleźć definicję żałoby, można przytoczyć jedynie hasło z *Wielkiej Encyklopedii Powszechnej* Gutenberga: Żałoba to „wyraz uczucia wywołanego śmiercią bliskiej, drogiej lub czczonej osoby. Wyrazem żałoby są również post, a zwłaszcza powstrzymywanie się od zabaw, zmiana stroju, szczególnie jego barwy”¹⁸. Żałoba jest „określana jako zbiór trwających przez określony czas praktyk społecznych i procesów psychicznych spowodowanych śmiercią danej osoby”¹⁹. W tej definicji ujęto dwa różne, ale ściśle ze sobą powiązane aspekty. Pierwszy z nich odnosi się do usankcjonowanych społecznie zachowań publicznych – kulturowo ustalonego sposobu postępowania po stracie, drugi – do psychologicznej reakcji osoby opłakującej zmarłego, indywidualnych doświadczeń opisywanych w terminach „reakcja żałoby”, „żał/smutek/ból po stracie”, przeżywanie utraty”²⁰.

Żałoba, pośmiertne opłakiwanie, jest wielowymiarową formą ekspresji człowieka na doznaną stratę, opisuje się ją w aspektach jako:

- 1) fizyczną – osoba odczuwa ucisk w gardle i klatce piersiowej, duszności, suchości w ustach, uczucia odrętwienia, depersonalizacji – w tym stanie nic nie wydaje się realne, doznaje również poczucie utraty energii i motywacji do działania;
- 2) poznawczą – poznawcze reakcje na stratę obejmują m.in.: zakłopotanie, niedowierzanie, ciągłe myślenie o zmarłym wraz z próbą nadania sensu temu bolesnemu zdarzeniu;
- 3) afektywną – do najczęściej spotykanych reakcji emocjonalnych lub afektywnych należą: smutek, żal, poczucie winy, gniew, uczucie ulgi, zaprzeczenie, a przede wszystkim depresja;
- 4) behawioralną – w zakresie behawioralnym w okresie żałoby pojawiają się takie zmiany jak: wolniejsze poruszanie się i dłuższy czas reakcji spowodowane brakiem energii, bezsenność i skłonność do częstego płaczu²¹.

W sytuacjach życiowych niekontrolowanych, do których zalicza się śmierć bliskiej osoby, efektywne mogą być tylko sposoby radzenia sobie ukierunkowane na regulację przykrych emocji²². Z psychologicznego punktu widzenia nie tyle istotna jest sama śmierć – sytuacja straty, ile reakcja na nią, którą nazywa się najczęściej „reakcją żałoby”, „przeżywaniem utraty”, „żalem po stracie”, „bólem po stracie” lub „żałobą”. Reak-

¹⁸ Objawy tego uczucia są znacznie żywsze i gwałtowniejsze u ludów pierwotnych niż u ludów kulturalnych, przy czym głównym ich wyrazem są jęki i płacze, nieraz wykonywane przez specjalnie w tym celu najętą osobę, tzw. płaczki, zob. Żałoba. W: *Wielka Ilustrowana Encyklopedia Powszechna*. T. 18. Kraków 1932, reprint: T. 18. Warszawa, PWN, 1995, s. 313–314.

¹⁹ A.M. di Nola: *Tryumf śmierci. Antropologia żałoby*. Tłum. J. Kornecka, M. Olszańska, R. Sosnowski. Warszawa, Wydawnictwo Universitas, 2006, s. 13.

²⁰ M. Kuleta: *Doświadczenie żałoby*. W: *Zdrowie – stres – choroba w wymiarze psychologicznym*. Red. H. Wrona-Polańska. Kraków, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, 2008, s. 390.

²¹ A. Zych: *Przekraczając smugę cienia. Szkice z gerontologii i tanatologii*. Katowice, Wydawnictwo „Śląsk”, 2009, s. 253.

²² J.K. Olszewski: *Stres a wydarzenia życiowe*. „Remedium” 2002, nr 9, s. 14.

cja żałoby obejmuje stan emocjonalny po śmierci osoby bliskiej, jak również całość procesów psychologicznych towarzyszących stracie. Żałobę charakteryzuje wiele pojawiających się uczuć: głębokie przygnębienie, rozpacz, smutek, apatia, zniechęcenie, które wyrażają się, obok obniżonego nastroju, spadkiem dynamiki w postaci utraty zainteresowania światem zewnętrznym, zahamowaniem aktywności, wycofaniem się z działań niezwiązanych ze wspomnieniem zmarłej osoby, płaczliwością, irytacją i poczuciem wyczerpania. Żałoba wiąże się z ogromnym cierpieniem i bólem, jest to naturalna reakcja na tragiczne wydarzenia życiowe, w których uczestniczy każdy człowiek na przestrzeni swojego życia²³. Żałoba (*bereavement*) – to reakcje emocjonalne doświadczane z powodu śmierci osoby bliskiej. Po takiej utracie objawy zespołu depresyjnego traktowane są jako przejaw normalności. Żałobie często towarzyszy brak łaknienia, bezsenność i poczucie własnej bezwartościowości²⁴.

W naszym życiu doświadczamy śmierci bliskich – to jedno z najtrudniejszych przeżyć, z którymi trzeba się zmierzyć. Towarzyszą nam różne myśli, uczucia, reakcje, zmiany w dotychczasowym życiu. Istnieje wiele czynników, które wpływają na przebieg żałoby: każdy człowiek przeżywa ją w sposób indywidualny, proces żałoby jest uwarunkowany kontekstem kulturowym i historycznym²⁵.

Fazy przeżywania żałoby u dzieci

Do najczęściej występujących emocji i uczuć stanowiących nieodłączny element żałoby można zaliczyć:

- uczuciową amnezję i odrętwienie – stan ten może trwać kilka dni, tygodni czy nawet miesięcy (reakcje te wiążą się z głębokim zaskoczeniem, po amnezji następuje uczuciowe odrętwienie – N. O'Connor uważa, że wypieranie uczuć przybiera złą formę i zmierza „prostą drogą ku zaburzeniom emocjonalnym”²⁶);
- gniew – gniew spowodowany poczuciem opuszczenia odczuwają najczęściej dzieci; może być skierowany, np. w stronę osoby, która przekazała nam informację, do osoby zmarłej, w stronę Boga itp.;
- poczucie winy – za śmierć bliskiej osoby u dzieci wynika z przeświadczenia, że myśli i słowa wpływają na otaczającą rzeczywistość i są winne za wypowiedziane przez nie słowa, np. nienawidzę cię, chcę, żebyś umarła, bądź rodzic wypowiedział „ty mnie wpędzisz do grobu”;
- depresja – wymaga czasu i pomocy psychologa, to wycofanie się z czynnego życia, występuje ból fizyczny, bezsenność, zmęczenie;

²³ Szerzej: M. Niesiołowska, B. Mirucka: *Niezauważona żałoba – samobójstwo w percepcji nauczycieli i uczniów szkoły podstawowej*. „Kwartalnik Pedagogiczny” 2006, nr 1, s. 115–127; J. Bowlby: *Processes of Mourning*. „International Journal of Psychoanalysis” 1961, nr 4, s. 317–370.

²⁴ *Żałoba*. W: A.S. Reber: *Słownik psychologii*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2000, s. 897.

²⁵ H. Aleksander: *Doświadczenie żałoby*. Poznań, „W Drodze”, 2001, s. 104.

²⁶ N. O'Connor: *Pożegnanie miłości*. Warszawa, Wydawnictwo Agencja Wydawnicza Jacek Santorski & CO, 1994, s. 45.

- uczucie ulgi – występuje, gdy zmarły wcześniej bardzo chorował i cierpiał;
- akceptacja – nastąpi wtedy, gdy osierocony zacznie cieszyć się teraźniejszością i przestanie zadawać pytania „dlaczego”.

Powyższym stanom towarzyszą również: tęsknota, ból, poczucie osamotnienia, bunt, lęk, brak zgody na rozstanie, żal. Należy zdawać sobie sprawę z tego, że opisywane fazy przenikają się wzajemnie oraz że mogą się powtarzać wraz z nawrotami żalu i smutku²⁷.

Dla dziecka żałoba, która zaczęła się w momencie śmierci bliskiej osoby, będzie trwała jeszcze długo i przechodziła przez trudne, niezrozumiałe etapy. Bezpośrednio po śmierci bliskiego pojawia się:

1. Pierwsza faza – szok. Odczuwany jest przerażający ból, któremu towarzyszy silne przeżywanie emocji: płacz, krzyk, agresja. Może również pojawić się reakcja przeciwna – odrętwienie, zablokowanie uczuć, obojętność. Mogą pojawić się problemy zdrowotne: płytki oddech, problemy żołądkowe. Etap ten trwać może kilka godzin, dni lub tygodni.
2. Później pojawia się okres zaprzeczenia i buntu. Dziecko odczuwa złość wobec osoby zmarłej, czuje się porzucone, oszukane, bolesne pretensje kieruje również do innych osób lub do Boga. Może również pojawić się u niego poczucie winy. Jednak należy pamiętać, że uczucia same w sobie nie są złe. Dziecko ma prawo do lęku i złości, doświadczanie gwałtownych uczuć jest w takiej sytuacji zupełnie normalne i przeżywa je każdy. Emocjom towarzyszy płacz, a także trudności w koncentracji, bezsenność, brak apetytu. Problemy te mogą trwać wiele tygodni.
3. Następny etap to okres dezorganizacji. Jest szczególnie bolesny, gdyż zazwyczaj ustaje pomoc ofiarowana osobie w żałobie. Życie osób postronnych toczy się dawnym rytmem, ale bliscy zmarłego wciąż przeżywają stratę. W tym okresie wciąż dominuje smutek, a wraz z nim lęk o przyszłość. Ciągłe się jeszcze dziecku może wydawać, że to, co się stało, to tylko zły sen, a zmarły stanie w drzwiach. Mogą pojawić się nowe problemy zdrowotne. Etap ten trwa kilka tygodni lub miesięcy.
4. Ostatnią fazą jest okres reorganizacji. To czas stopniowego powracania do normy. Nieobecność osoby zmarłej zaczyna być traktowana jako zdarzenie nieodwracalne. Następuje przystosowanie się do nowej sytuacji. Żal i smutek nie znikają, ale stopniowo wraca zdolność odczuwania emocji pozytywnych. Nie oznacza to, że dziecko całkowicie poradziło sobie ze stratą, czasami jest możliwy powrót do poprzedniej fazy, zwłaszcza podczas ważnych chwil, które były spędzane wspólnie, jak święta²⁸.

Etapy żałoby mogą trwać krócej lub dłużej. Należy pamiętać, że nie powinno się przyspieszać procesu żałoby, należy pozwolić czasowi działać. Nie da się ominąć żadnego etapu bez szkody dla organizmu. Należy pozwolić dziecku na okazywanie uczuć, uciekanie w samotność i prosić innych o pomoc²⁹.

²⁷ M. Herbert: *Żałoba w rodzinie...*, s. 37.

²⁸ P. Krakowiak: *Strata osierocenie i żałoba. Poradnik dla pomagających i dla osób w żałobie*. Gdańsk, Wydawnictwo Biblioteka Fundacji Hospicyjnej, 2007; A. Jełowicka: *Ukość ból. W trosce o zdrowie psychiczne*. „Rycerz Niepokalanej” 2009, nr 11, s. 326–327.

²⁹ Reakcje niedowierzania i zaprzeczania długo trwają w przypadkach, gdy dziecko osierocone zostało dotknięte „zespołem pustego grobu” (gdy bliscy giną w wypadkach, na kopalni itp.), przez wiele lat tworzy ono sobie

Rola osób towarzyszących w żałobie jest niełatwa i niewdzięczna. Osoby postronne nie powinny narzucać się z pomocą ani z „dobrymi radami”. Jedyne, co można, to być, słuchać, pozwolić dziecku na wypłakanie się, użalanie się czy nawet na wykrzyknięcie swoich emocji, gdyż ono w ten sposób może oswoić ból. Najważniejsza jest jednak modlitwa za tych, którzy odeszli, i za tych, którzy pozostali. Wiara pozwala spojrzeć na to, co się stało, w świetle Zmartwychwstania, że pożegnanie zmieni się kiedyś w radosne powitanie w wieczności.

Pomoc rodziny i szkoły w przeżywaniu żałoby

Doświadczenie śmierci pozostawia trwałe piętno i na zawsze odmienia ludzkie życie. Dlatego ważna jest obecność innych, którzy próbują zrozumieć oraz współczuć. Umiejętność czynienia dobra polega również na tym, aby współuczestniczyć w bólu innych, przynosić im ulgę wynikającą z daru obecności³⁰.

Żałoba nie jest chorobą, lecz naturalną reakcją na krytyczne wydarzenie. W przypadku śmierci potrzeba czasu, aby pogodzić się ze stratą. Psycholodzy badający problem żałoby wyodrębniali główne etapy jej przeżywania. Najbardziej znana jest propozycja psychiatry Elizabeth Kubler-Ross, wyróżniająca pięć etapów odżałowania straty: zaprzeczenie i izolacja, gniew, targowanie się, depresja, pogodzenie się. Wymienić można również koncepcję Roberta Kavenaugh (1973), w której wyróżniono etapy: 1) szok; 2) dezorganizacja; 3) zmienne emocje; 4) poczucie straty i osamotnienia; 5) ulga (sytuacja staje się łatwiejsza do zniesienia); 6) ponowne ustabilizowanie się³¹.

W procesie zmagania się ze stratą i towarzyszącą żałobą ważne są trzy podstawowe czynniki: Bóg – gdy osoba jest wierząca; nasi bliscy, jak również osoby z otoczenia, którzy pomagają w procesie reintegracji osobowości; oraz siła wewnętrzna, czyli odporność psychiczna zdobywana poprzez sytuacje trudne³².

Ten, kto chce w dojrzały sposób towarzyszyć osobom przeżywającym żałobę, powinien:

- empatycznie wczuwać się w słowa i zachowania osoby cierpiącej, unikając naiwnego pocieszenia i pouczania;
- przestrzegać przed sięganiem po leki, gdyż cierpienie i bezsenność to normalne objawy w pierwszej fazie żałoby;
- pomagać, by osoby przeżywające żałobę budowały silniejsze więzi z Bogiem;

fikcyjne obrazy, w których „zmarły musiał wyjechać i zostawił mnie, bo przestał kochać, kłamał itp.” Przez te wyobrażenia zmarły czasem jest bohaterem, a czasem obiektem żalu i może to utrudniać dziecku powrót do utraconej równowagi; zob. P.B. de Barbaro: *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*. Kraków, Wydawnictwo Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego, 1994, s. 91 i n.

³⁰ W. Crostowski: *Opieka duchowa nad umierającym dzieckiem i jego rodziną*. „Ateneum Kapłańskie” 1998, nr 536, s. 53.

³¹ Szerzej zob.: R. Kavenaugh: *Facing Death*. Los Angeles 1973, za: M. Lis-Turlejska: *Problematyka przeżywania utraty w psychologii klinicznej*. „Przegląd Psychologiczny” 1989, nr 3, s. 749–761.

³² A. Zych: *Przekraczając smugę cienia...*, s. 254.

- wskazywać dojrzałą hierarchię wartości, wśród których miłość i odpowiedzialność, wierność stoją wyżej od chęci ucieczki od cierpienia;
- w cierpliwy sposób pozwolić osobie cierpiącej na przeżycie i wyrażenie buntu w obliczu śmierci bliskiej osoby³³.

Postawa bliskich wobec dziecka w obliczu śmierci i żałoby w domu:

- rozmawiać z dzieckiem o zmarłej osobie;
- nie wyróżniać go, by źle nie zrozumiało, że powinno zająć miejsce osoby zmarłej (w przypadku śmierci rodzeństwa);
- należy okazywać zrozumienie dla uczuć dziecka i dzielić je;
- dziękować mu za jego obecność, by móc się wzajemnie wspierać;
- pozwalać dziecku na okazywanie wszelkich uczuć związanych z cierpieniem po stracie bliskiej osoby;
- przebywać razem z dzieckiem jak najczęściej;
- zachować dotychczasowy porządek życia;
- pomóc znaleźć dziecku osoby, do których mógłby zwrócić się o wsparcie duchowe;
- gdy zaistnieje taka potrzeba, zwrócić się do specjalisty³⁴.

Wymienia się sygnały świadczące o zaprzeczaniu – nieprzyjmowaniu do wiadomości poniesionej straty:

- osoba nie może mówić o zmarłym bez intensywnego smutku;
- drobne incydenty wywołują silne reakcje żalu;
- osoba nie może się pozbyć rzeczy zmarłego;
- unikanie rodziny, przyjaciół, miejsc związanych ze zmarłym;
- depresja, poczucie winy, obniżona samoocena;
- wszechobecny przymus naśladowania osoby zmarłej;
- impulsy autodestrukcyjne (myśli samobójcze);
- występowanie niewytłumaczalnego smutku;
- przeżywanie fobii związanych z chorobą lub śmiercią;
- unikanie rytuałów i aktywności związanych ze śmiercią³⁵.

Erich Lindemann wyróżnia dwa zasadnicze sposoby reagowania na stratę:

- 1) normalny (*normal Grieg reaction*), w którym wyróżnił 5 typowych reakcji:
 - dolegliwości somatyczne (osłabienie, brak apetytu, sporadyczna utrata oddechu);
 - zaabsorbowanie wyobrażeniami (częste poczucie, że się widzi lub słyszy daną osobę);
 - poczucie winy (oskarżanie siebie);
 - gniewna irytacja, odczuwanie obecności innych ludzi jako drażniące;
 - pobudzone, chaotyczne, nieukierunkowanie na cel zachowanie;
- 2) patologiczny (*morbid grief*) – wymienia różne wzorce reagowania związane z patologią reakcji żałoby, wzorców, m.in.:

³³ M. Dziewięcki: *Śmierć, żałoba i życie*. „Wychowawca” 2008, nr 11, s. 15.

³⁴ A. Godlewska: *Zrozumieć wolę Nieba*. „Życie Szkoły” 2010, nr 10, s. 53–55.

³⁵ D. Kubacka-Jasiecka: *Interwencja kryzysowa. Pomoc w kryzysach psychologicznych*. Warszawa, Wydawnictwo Akademickie i Profesjonalne, 2010, s. 275.

- pierwszy polega na powstrzymaniu się przed reagowaniem bądź osoby bały się, że popadną w chorobę psychiczną, i twierdziły, że chcą umrzeć bądź rozważały zakończenie tego procesu przez wycofanie się ze swojego stałego otoczenia społecznego lub fizycznego (należy dawać oparcie i zachętę do kontynuowania procesu);
- reakcje zniekształcone to: nadmierna aktywność bez poczucia utraty; nabywanie symptomów choroby, na którą zmarła osoba bliska; rozwój objawów określonego schorzenia fizycznego o podłożu psychosomatycznym, jak owrzodzenie jelita grubego; okazywanie wrogości wobec krewnych, znajomych; przeżywanie intensywnej wrogości np. do lekarza; niezdolność do realizowania działań ukierunkowanych na cel; realizowanie działań, których podłożem jest chęć karania siebie (rezygnacja z pracy czy nauki)³⁶.

Gdy relacje zmarłego z osieroconym były oparte na miłości, to przeżywanie śmierci będzie świadczyć „o głębi ducha żałobnika”, można tu mówić o hołdowaniu mentalności „złamanych serc”. Następuje wtedy podtrzymywanie kontaktu ze zmarłym poprzez modlitwę, częste chodzenie na cmentarz, traktowanie jego rzeczy jak relikwie, przechowywanie fotografii itp., badacze sądzą, że takie utrzymywanie więzów jest wynikiem złego przystosowania się i postulują konieczność zrywania więzi, „należy palić za sobą mosty”³⁷.

Żałoba po śmierci bliskiej osoby powinna trwać około roku, gdy stan ten się przedłuża i obserwujemy długotrwałe: silne poczucie winy, powracające myśli o samobójstwie, poczucie bezwartościowości, niezdolność do pracy, nauki, apatię, wtedy objawy mogą sugerować depresję³⁸. Aby wrócić do stanu równowagi, Anna Dodziuk proponuje: dostrzec problem i go nie unikać; przeanalizować i zrezygnować z nieskutecznych sposobów radzenia sobie; znaleźć dla siebie wsparcie, podzielić się z kimś uczuciami związanymi ze stratą; rozpoznać realne rozmiary straty, określić i wypowiedzieć to, czego nie wyraziliśmy w relacji z utraconą osobą, oraz przeprowadzić rytuał pożegnania³⁹.

Strata bliskiej osoby jest „głębką raną psychiczną”, którą goi bolesny, trudny, wieloetapowy proces żałoby. Wielu autorów przyjmuje za Freudem, że proces ten wymaga czasu, energii i wysiłku wkładanego w zmaganie się z intensywnymi uczuciami smutku, lęku, gniewu i rozpacz – jest czymś w rodzaju pracy (*Grief work*), jaką trzeba wykonać, aby uporać się z bólem. W ramach modelu „pracy nad żalem po stracie” wyróżnia się cztery zadania, przed jakimi staje człowiek opłakujący śmierć kogoś bliskiego; należy kolejno: zaakceptować realność śmierci bliskiej osoby; przepracować ból z powodu utraty; przystosować się do środowiska, w którym nie ma już tej osoby; wycofać energię emocjonalną z relacji ze zmarłą osobą (ulożować ją poza tym związkiem) i zacząć normalnie żyć bez niej⁴⁰.

³⁶ M. Lis-Turlejska: *Problematyka przeżywania utraty w psychologii klinicznej...*, s. 749–761.

³⁷ M.W. Stroebe, M.M. Bergen: *Złamane serca czy zerwane więzi. Miłość i śmierć w perspektywie historycznej*. „Nowiny Psychologiczne” 1994, nr 12, s. 12, 17, 22.

³⁸ R.L. Silver, C.B. Wortman: *Radzenie sobie z krytycznymi wydarzeniami w życiu*. „Nowiny Psychologiczne” 1984, nr 4/5, s. 29–95.

³⁹ M. Kisiel: *Żal po stracie*. „Świat Problemów” 2010, nr 4, s. 5; A. Dodziuk: *Żal po stracie, czyli o przeżywaniu żałoby*. Warszawa, Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia, 2007; A. Dodziuk: *Nie bać się śmierci*. Warszawa, Wydawnictwo Instytutu Psychologii Zdrowia, 2007.

⁴⁰ J.W. Worden: *Grief Counselling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. London, Springer, 1991; A. Zych: *Przekraczając smugę cienia...*, s. 253 i n.

Menu Keirse porównuje przeżycie żałoby do pracy, w czasie której osoba doznająca straty bliskiej osoby powinna wypełnić kolejne „zadania”: akceptacja straty i następującej po niej rzeczywistości; pełne doświadczenie bólu straty; przystosowanie do rzeczywistości bez osoby zmarłej; nowe miejsce dla zmarłego i nowy plan dla swojego życia⁴¹:

- zadanie pierwsze – dopuszczenie do świadomości utraty, akceptacja straty i następującej po niej rzeczywistości – ważnym elementem akceptacji straty jest ceremonia pogrzebowa, a zwłaszcza obrzęd pożegnania się z ciałem zmarłego, zamknięcia trumny i złożenia w grobie;
- zadanie drugie – pełne doświadczenie bólu straty – próby zaprzeczania, ucieczka w pracę tylko przedłużają proces żałoby, musi nastąpić uzewnętrznienie przeżywanego cierpienia, w przeciwnym wypadku uczucia przekształcą się w zgorzknienie;
- zadanie trzecie – przystosowanie do rzeczywistości bez osoby zmarłej – przy wsparciu bliskich przystosować się do nowej rzeczywistości, zaakceptować fakt odejścia bliskiej osoby, oznaką prawidłowości jego przebiegu jest stopniowe odchodzenie od idealizowanego obrazu osoby do jej obrazu realnego z wadami i zaletami;
- zadanie czwarte – nowe miejsce dla zmarłego i nowy plan dla swojego życia – to najtrudniejsze zadanie procesu żałoby i może trwać wiele lat, modyfikacja dotychczasowej struktury ról i obowiązków w rodzinie oraz wezwanie do tworzenia nowych relacji ze światem – nieukończenie tego zadania skutkuje zamknięciem się na świat⁴².

Proces żałoby zależy od nas samych oraz od naszych bliskich, przyjaciół, wspólnoty, którzy również mają do wykonania zadania: konieczność wspólnego przeżycia żałoby – dzielenie się emocjami; modyfikacja dotychczasowej struktury ról i obowiązków w rodzinie; wezwanie do tworzenia nowych relacji ze światem⁴³.

Osoby, które nie przepracowały żalu po stracie, są podatne na uraz rezydualny, stan transkryzysowy lub upośledzenie funkcjonowania, co może mieć groźne konsekwencje dla ich psychicznego i fizycznego zdrowia. Żałoba kończy się, kiedy wszystkie te zadania zostaną wypełnione⁴⁴.

Zagadnienia śmierci i żałoby w edukacji szkolnej dziecka

Aby pomóc dziecku w uporaniu się ze śmiercią bliskiej osoby, należy uwzględnić to, co się dzieje w rodzinie. Na rozumienie śmierci i sposoby reagowania na utratę bliskiej

⁴¹ M. Kisiel: *Żal po stracie...*, s. 6.

⁴² Tamże, s. 7; M. Keirse: *Smutek, strata, żałoba. Jak sobie z nimi poradzić. Jak pomóc innym*. Warszawa, Państwowe Wydawnictwa Ekonomiczne, 2004; M. Charczyński: *O smutku i stracie*. „Remedium” 2010, nr 5, s. 22–23.

⁴³ Cyt. za: A. Dodziuk: *Nie bać się śmierci...*; M. Kisiel: *Żal po stracie...*, s. 5–7.

⁴⁴ M. Kuleta: *Doświadczenie żałoby...*, s. 391.

osoby mają przede wszystkim wpływ wzorce rodzinne i doświadczenia dziecka wyniesione z jego najbliższego otoczenia. Jakie są reakcje dzieci?⁴⁵

Gdy śmierć dotyka kogoś bliskiego, dzieci przeżywają wstrząs, reagują złością, gniewem, smutkiem i nie chcą się z tym pogodzić. Najtrudniej zaakceptować dziecku nieodwracalność takiej sytuacji. W klasie należy rozmawiać o stracie kogoś bliskiego, o tym, że nie da się zrozumieć cudzych uczuć po tak wielkiej stracie jak śmierć najbliższych osób w rodzinie. Należy okazać uczniowi, że w klasie dla grupy jest on ważny i wspierać go, podarować jakieś drobniaczki, rysunek.

Gdy umiera ktoś z rodziców dziecka, ważny jest udział klasy z wychowawcą w pogrzebie. Udział w pogrzebie czy następnie odwiedziny cmentarza dla dziecka już starszego są bardzo ważne, pozwala to dziecku przywoływać wspomnienia i dzielić się nimi.

Gdy w rodzinie dziecka umiera brat czy siostra, dorośli są pochłonięci tragedią po stracie i czasami nie są w stanie pomóc osieroconemu dziecku – wtedy potrzebna jest pomoc szkoły czy przedszkola. Trzeba starać się, aby dziecko nie było całkowicie zanurzone w świecie fantazji i wyobraźni, należy rozmawiać z rodzicami dziecka, przekonując ich, że atmosfera panująca w ich domu, pewnego rodzaju odrzucenie dziecka przez rozpamiętywanie odejścia innego dziecka, przyczynić się może do powstania kompleksu śmierci. Z przygnębieniem wiąże się brak poczucia bezpieczeństwa, przede wszystkim w domu rodzinnym, co wpływa na akceptowanie nowego środowiska, jakim jest przedszkole czy szkoła. Rodzice muszą współdziałać z tymi instytucjami, by przywrócić dziecku poczucie własnej wartości i pewności siebie. Ciągłe mówienie o nieszczęściu nic nie zmienia. Rozmawiając o swoich niepewnościach, wspieramy się i wzajemnie sobie pomagamy⁴⁶.

Pomoc w żałobie w aspekcie teologicznym

Prostym sposobem przygotowania, rozmowy, osvajania dziecka ze śmiercią jest stała pamięć o zmarłych. Oni żyją, interesują się nami i czekają na nas. Modlitwa za nich, uczestniczenie we mszy św. sprawowanej za dusze w czyśćcu cierpiące, religijny udział w pogrzebie, nawiedzenie cmentarza – to wszystko wprowadza nas w prawdę o śmierci, która i tak pozostanie dla nas tajemnicą. Wewnętrzne trudności, poszukiwanie ostatecznej przyczyny, myślowe przypuszczenia, jakie dojrzałemu człowiekowi wskazują drogę do Boga, nie są dziecku właściwe. Ono tkwi całkowicie w teraźniejszości: w radościach lub chwilowych bólach, dlatego nie rozmyśla i nie rozważa swego stosunku do Boga. By dziecko w pełni się rozwijało, należy dostarczyć mu również skarbów

⁴⁵ Śmierć jest nierozdzielnie związana z życiem. Dorośli nie chcą rozmawiać z dziećmi na temat śmierci i cierpienia. Nie należy zostawiać bez odpowiedzi trudnych pytań, wtedy gdy któryś z uczniów traci kogoś bliskiego. Należy podążać tropem zadawanych pytań i mówić prawdę. Dziecko, gdy pyta, nie zawsze jest gotowe do przyjęcia odpowiedzi, należy cierpliwie dać mu czas. Tematyki śmierci nie należy unikać, gdyż dialog z uczniem daje mu również wsparcie, w tym czasie gdy rodzina jest pogrążona w smutku i nie potrafi mu go dać. Im większe wsparcie otrzymuje dziecko, tym łatwiej mu poradzić sobie ze stratą, zob. M. Herbert: *Żałoba w rodzinie...*, s. 31.

⁴⁶ E. Szulska-Wyrwa: *Gdy odchodzi ktoś bliski*. „Wychowanie w Przedszkolu” 2005, nr 9, s. 40–43.

życia religijnego, gdyż nie ma pełnego rozwoju człowieka bez religii. Rozwój religijności, jak każdy inny, zależy nie tylko od własności psychicznych dziecka, ale i wpływów otoczenia, które ten rozwój ułatwiają i zapewniają. Dziecko żyje w pewnym otoczeniu, obraca się w kręgu pewnych zwyczajów. Zwyczaje religijne parafii, rodziny, święta roku kościelnego, uroczystości, formy nabożeństw, przedmioty w kościele, cmentarze, pomniki na nich, krzyże i kapliczki przydrożne, otaczająca przyroda – to wszystko może pomóc w edukacji, należy tylko odpowiednio wykorzystać i dostosować te elementy do tematu. Tradycja była rzeczą świętą, nienaruszalną, dla pojedynczego człowieka stanowiła integralną część światopoglądu. Wzory zachowań, przekonania, wierzenia były zachowaniami, nawykami, myślami i poglądami konkretnych ludzi. Stanowiły integralne składniki ich osobowości⁴⁷.

Cmentarze i groby, będąc przede wszystkim miejscami pamięci, przestrzenią sakralną i obszarami prywatnego kultu, przerodziły się w obszary kultu publicznego. Przyczyną odwiedzania cmentarzy często staje się poszukiwanie rodzinnych lub etnicznych korzeni. Staje się to rodzajem nostalgicznej podróży w przeszłość przodków i rodziny lub poszukiwaniem czy umacnianiem swojej własnej tożsamości⁴⁸.

Gdy wychowawczyni z przedszkola zabiera dzieci na cmentarz, dla wielu z nich może to być pierwsza wizyta, mogą zadawać mnóstwo pytań, np.: „Czy w grobie jest im zimno?“, „Którędy zmarli idą do nieba?“ itp. A wychowawczyni prostymi słowami powinna wyjaśniać pozaziemską rzeczywistość: „Gdy człowiek umiera, to przestaje mu bić serduszko i przestają działać wszystkie części ciała, zmarły nie czuje zimna, a jego dusza, która jest nieśmiertelna, idzie do nieba. Czasami dzieci rodzą się chore i aniołek bardzo wcześnie przychodzi po nie i zabiera je do nieba”. Większość dzieci zaprzeczy, gdy pani zapyta, czy były kiedyś na grobach, mogą również nie wiedzieć, jak na imię miała ich zmarła babcia, ile przeżyli lat zmarli dziadkowie. To powinno uświadomić wychowawcom, że z dziećmi nikt dotąd nie rozmawiał na temat śmierci, zmarłych przodków, nikt też nie przekazał im tradycji dbania o groby najbliższych. Zarówno dzieci, jak i dorośli żyją odcięci od swoich korzeni, nieświadomi historii własnej rodziny. Rodzice powinni omawiać historię nieżyjących już przodków, by pozwolić dzieciom zakotwiczyć się w korzeniach swojej rodziny⁴⁹.

⁴⁷ J. i R. Tomiccy: *Drzewo życia, ludowa wizja świata i człowieka*. Warszawa, Ludowa Spółdzielnia Wydawnicza, 1975, s. 206.

⁴⁸ Takie podróże dokonują się w sposób masowy w czasie Święta Zmarłych. Ta tradycja ma charakter powszechny i wręcz obowiązkowy dla wszystkich, a wiąże się z ogólną akceptacją celebrowania śmierci, zainteresowania się nią i kontemplacją. Cmentarze w listopadowe dni rozświetlane zniczami przypominają o przeszłości, zmuszają do zastanowienia się nad przeszłością i teraźniejszością, nad życiem i śmiercią, nad wiecznością. Od najdawniejszych lat miejsca pochówku otaczane były szczególną czcią i ochroną. Groby mogą być odwiedzane również ze względu na panującą tam ciszę i spokój, zob. M. Muszel: *Tanatoturystyka – mroczna strona turystyki*. „Kultura i Społeczeństwo” 2007, nr 1, s. 160–165.

⁴⁹ Do naszej chlubnej tradycji należy również pamięć o grobach poległych w walce o wolność dla narodu, poległych w katastrofach, obecnie w katastrofie smoleńskiej. Wychowawczyni w nastroju zadumy powinna wspominać wraz z dziećmi i rozmawiać o ich przeżyciach w tych szczególnych dniach. Tradycyjnie już początek listopada i poprzedzające go dni poświęcamy pamięci zmarłych. Pamięć ta zachęca do wiary, że ludzka egzystencja nie kończy się tu na ziemi, że istnieje życie po życiu, a każdy dzień ziemskiego życia jest drogą ku wieczności. Piękna tradycja powinna przyciągać i najmłodszych, zob. J. Szarzyńska-Glód, A. Szulirz: *Ważne rozmowy na trudne tematy* – cz. II, „Remedium” 2010, nr 1, s. 6–7.

Dzień Wszystkich Świętych oraz Dzień Zaduszny to czas refleksji, zadumy i kontemplacji. To czas, który sprzyja refleksji o przemijaniu. Nagrobne sentencje przypominają, jak kruche jest ludzkie życie, np.: „Żyłem Panie, bo chciałeś; umarłem, bo kazałeś; zbaw mnie, bo możesz”⁵⁰. Kult grzebalny (zmarłych) jako kompleks obrzędów i wyobrażeń religijno-magicznych odnoszących się do zmarłych oraz zwyczajów pogrzebowych należy do najstarszych komponentów każdej religii. Śmierć była wyjaśniana przyczynami indywidualnymi i przypadkowymi, dziełem wrogich wpływów osobowych – demonów, duchów choroby⁵¹. Takie pojmowanie świata i stosunku człowieka do niego wzmocni świadomość o bliskości Boga, skłoni do wdzięczności i pomoże wzbudzić miłość do Niego. To zaś będzie istotnym czynnikiem w ukształtowaniu postawy moralnej młodego człowieka i poszukiwania sensu życia⁵². Pedagogika jako nauka o wychowaniu nie jest pojedynczą dyscypliną naukową⁵³. M. Nowak twierdzi, że istnieje bezpośredni związek „pedagogiki” z ogólnie pojętą teologią w jej rozwoju historycznym. Przedstawił koncepcję pedagogiki otwartej, która składa się z trzech części: pedagogika jako nauka; podstawy wychowania; proces wychowawczy: relacja i sytuacja wychowawcza⁵⁴. R. Niparko uważa, że wymiar pedagogiczny jest szczególnie widoczny „w teologii praktycznej w jej działach: katechetyce, homiletyce, liturgii, pedagogice chrześcijańskiej, teologii wychowania”⁵⁵. Rozwój osobowości wprowadza w uniwersalną, transcendentną rzeczywistość, w której człowiek staje się zdolny do przyjęcia wartości najwyższych, otwiera się na obecność osobową Boga⁵⁶.

Każda śmierć osoby bliskiej naszemu sercu skłania do zastanowienia się nie tyle nad własną śmiercią, co nad własnym życiem. Wiara pozwala uchwycić całą ludzką rzeczywistość i zintegrować różne jej elementy, łącznie z cierpieniem i śmiercią. Papież przyjął śmierć spokojnie – kiedyś swoich najbliższych, a później własną – jako część ludzkiego losu, wyszedł na jej spotkanie, wszedł w jej ciemność, wierząc, że nie jest to ostateczny koniec, ale przejście do królestwa światła⁵⁷.

Śmierć jest sensowna w takim wymiarze i zakresie, w jakim sensowne było nasze życie, wartość i sens naszego życia potrafimy ocalić w takim wymiarze i zakresie, w jakim potrafimy nadać sens naszej śmierci, naszemu umieraniu⁵⁸. Śmierć niczego nie kończy, to jest początek nowego życia.

⁵⁰ J. Keller: *Zwyczaj, obrzędy i symbole religijne*. Warszawa 1978, s. 12.

⁵¹ H. Swienko: *Religia i religie*. Warszawa 1981, Wydawnictwo, Wydawnictwo „Iskry”, „Iskry”, s. 221.

⁵² A. Kotlarski: *Rozwój wiary i kształtowanie postawy moralnej w katechezie*. „Katecheta” 1974, nr 2, s. 62–64.

⁵³ J. Przybyłowski: *Pedagogika pastoralna a funkcja wychowawcza Kościoła*. „Ateneum Kapłańskie” 2005, nr 144, z. 3, s. 437–453; R. Niparko: *Jaka pedagogika na wydziałach teologicznych?*. „Teologia Praktyczna” 2002, nr 3, s. 294; T. Lewowicki: *Dylematy metodologiczne pedagogiki*. W: *Ewolucja tożsamości pedagogiki*. Red. H. Kwiatkowska. Warszawa 1994, Polskie Towarzystwo Pedagogiczne, s. 80.

⁵⁴ M. Nowak: *Podstawy pedagogiki otwartej. Ujęcie dynamiczne w inspiracji chrześcijańskiej*. Lublin, Wydawnictwo KUL, 1999, s. 213–214.

⁵⁵ R. Niparko: *Jaka pedagogika na wydziałach...*, s. 287.

⁵⁶ J. Mastalski: *Elementy teorii wychowania dla katechety*. W: *Pedagogika w katechezie*. Red. M. Śnieżyński. Kraków, Wydawnictwo Naukowe PAT, 1998, s. 73.

⁵⁷ S. Wronka: *Jan Paweł II – człowiek dobry*. „Ruch Biblijny i Liturgiczny” 2005, nr 2, s. 86–87.

⁵⁸ I. Ziemiński: *Zarys aksjologii śmierci. Próba filozoficznego opisu sensu śmierci*. „Etyka” 1996, nr 29, s. 78.